صحتك

هل يجب إزالة الخيوط البيضاء من اليوسفي؟ إليكم ما يقوله الخبراء

القشرة البيضاء حول فصوص اليوسفي تحتوي على ألياف مفيدة (بيكسابياي)

القاهرة: «الشرق الأوسط»

نُشر: 10-12:44 ديسمبر 2025 م . 19 جمادى الآخرة 1447 هـ

تحتل فاكهة اليوسفي مكانة بارزة في النظام الغذائي اليومي. فنكهتها الحمضية، وسهولة تقشيرها، وإمكانية تناولها في أي مكان، تجعلها رفيقة مثالية لفصلَي الخريف والشتاء. مع ذلك، ثمة تفصيل غالباً ما يُغفل عنه ويُهدر: الخيوط البيضاء التي تغطي كل فَص.

هذا النسيج، المعروف باسم «الألبيدو»، يُزال عادةً بسبب ملمسه أو عادة زراعته. لكن ما يجهله كثيرون هو أنه من أكثر أجزاء الثمرة فائدةً غذائية. فـ«الألبيدو» هو الطبقة التي تحمي اللب وتؤدي وظائف أساسية في نمو الثمرة، عن طريق حمايتها من أشعة الشمس، وإبطاء عملية الأكسدة، والعمل كدفاع طبيعي ضد الحشرات والكائنات الدقيقة.

إضافةً إلى دوره في النبات، يُقدم "الألبيدو" فوائد مباشرة لصحة الإنسان؛ فهو يحتوي على البكتين، وهو نوع من الألياف يُنظم امتصاص السكر، فضلاً عن فيتامين "ج"، والفلافونويدات، والمعادن، مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم. تُقوي هذه المركبات جهاز المناعة، وتحمي الجلد، وتُساهم في صحة القلب والأوعية الدموية.

أكثر من مجرد تفصيل في الثمرة

يُذكّرنا البياض الناصع للثمرة بأن ما نهمله غالباً دون تفكير يحمل قيمة غذائية هائلة؛ فمزيجه من الألياف القابلة للذوبان ومضادات الأكسدة والمعادن يجعله حليفاً في مكافحة الأكسدة الخلوية، ومكملاً طبيعياً للنظام الغذائي اليومي.

قد تبدو عادة إزالة الخيوط البيضاء غير مهمة، لكنها تعني فقدان مورد بالغ الأهمية للصحة. إن تناولها طريقة بسيطة لإضافة العناصر الغذائية بسهولة، والاستفادة القصوى من كل ما تقدمه ثمرة اليوسفي.

في زمنٍ بات فيه تناول الطعام الصحي أولوية، يمكن لخطوات بسيطة كهذه أن تُحدث فرقاً. فما بدا مجرد بقايا بسيطة هو في الواقع خلاصة للصحة والعافية تُظهر أن الطبيعة لا تترك شيئاً للصدفة.

أبسط طريقة للاستفادة من قشرة اليوسفي البيضاء هي ببساطة عدم إزالتها عند تناولها؛ فرغم أن قوامها قد يكون ليفياً، فإنها مع التعود تصبح جزءاً طبيعياً من استهلاك الفاكهة. تضمن هذه العادة جرعة إضافية من الألياف ومضادات الأكسدة التي تُكمل فوائد اللب.

خيار آخر هو استخدام القشرة مع الجزء الأبيض منها في الطبخ. يمكن غليها لتحضير مشروبات أو استخدامها في تحضير المربى المنزلي. يضفي البياض قواماً ونعومة على الوصفات، كما يعزز قيمتها الغذائية. ويمكن أيضاً بشره مع القشرة لإضفاء نكهة مميزة على الحلويات أو العجائن.

اقرأ أيضاً

هل يسبب تناول الفاكهة بكثرة مشكلات صحية؟

ليس الرمان فقط... 9 أطعمة غنية بمضادات الأكسدة

مواضيع

التغذية

الصحة

نظام غذائي